

ほけんだより 7月

R 7. 7. 10

分水北小学校

保健室

うち かた いっしょ よ
お家の方と一緒に読みましょう

真夏を感じさせる日が多くなってきました。そして、夏休みもうすぐです。行きたいところ、やりたいこと・・・みなさん、いろいろと計画を立てていることでしょう。楽しみですね！！

そして、気を付けてほしいのが熱中症です。ぐっすり眠って汗をかきやすい体をつくり、軽い運動で体を暑さに慣らし、汗をかく分、こまめな水分補給をして、元気に夏を過ごしてください。

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日
傘、長袖シャツ等で
紫外線をガード。



海や屋外での運動時
は日焼け止めなどを
効果的に活用。



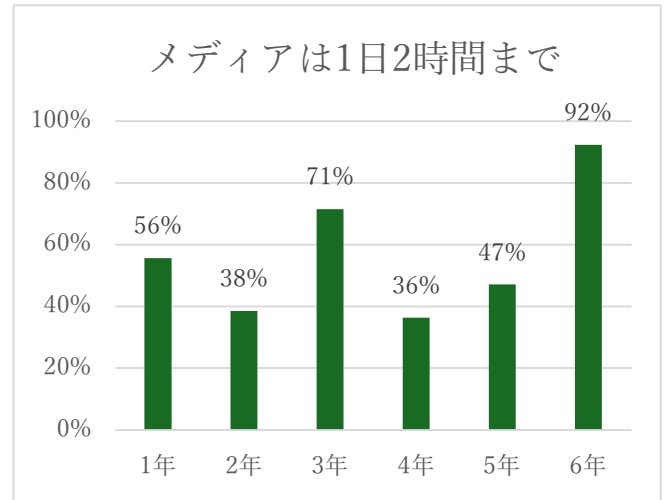
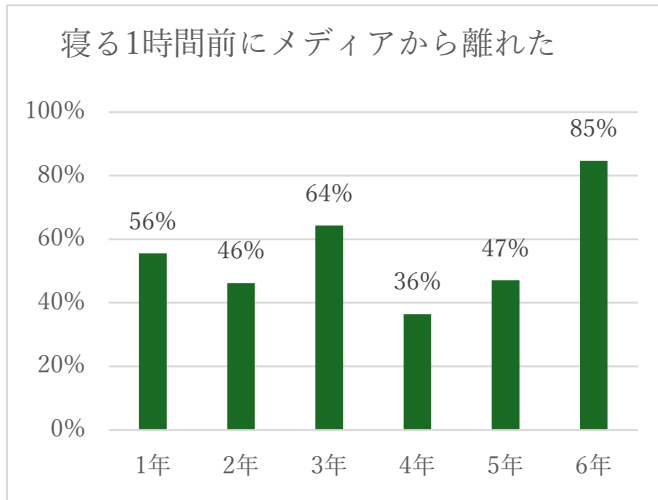
適度な水風呂などで
日焼け部分を冷やし、
化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛み
や水泡があるときは
病院を受診。

* 元気・家庭学習レベルアップ週間の結果から *

6月25日（水）から7月1日（火）の一週間、「元気・家庭学習レベルアップ週間」として取り組みました。7日間のうち5日できたら「達成できた」として集計しました。次のグラフは、各学年の達成率を表しています。



寝る時刻はそれぞれの学年のめあてとする時刻に合わせて生活できていたようです。起床時刻も6時から6時30分くらいをめあてにしている児童が多かったです。よく守れていました。やはり達成率が悪かったのはメディアに関する項目です。どちらの項目も全校の達成率は57%でした。

<家族からのコメントを紹介>

- ◎寝る1時間前にメディアから離れるために、ジグソーパズルに切り替えて頑張った。
- ◎早寝早起きはしっかりできた。寝る前のゲームは気を付けよう。
- ◎メディアを全然守れなかったのは残念。カードがあるからやるのではなく、週間が終わってもつづけてほしい。
- ◎メディアコントロールをしっかりしてほしい。
全体的に目標に向かう意欲が見えたのでうれしかった。



お家の方へ

ネット依存の疫学研究では、娯楽のメディア利用が3時間以上の児童は、運動不足や遅い就寝時刻といった望ましくない生活習慣、授業の理解度の低さに加え、登校拒否感情やイライラする頻度が多いことがみられた。また、親子の会話が少ない、メディア利用のルールがない家庭が多いといった特徴がある。

（参考：富山大学 学術研究部医学系 疫学・健康政策学講座 山田 正明）